

Heimilisfræði 8.bekkur

Vor 2022



Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur

Kennari: Ragna Sigurðardóttir

Allur réttur til breytinga áskilinn

Tími	VIÐFANGSEFNI (efni sem fjallað er um)	EFNISTÖK (hvernig er unnið með efnið)	NÁMSEFNI (allt námsefni)	ANNAÐ (t.d. tímasetning kannanna)
1. tími	Kynning á eldhúsi Blómkál og brokkólísúpa Ostabrauð	Farið yfir umgengni í skólaeldhúsi, þrifnað, frágang og persónulegan þrifnað við eldamennsku. Þrír til fjórir vinna saman, elda súpu og baka brauð. Þvo grænmetið, britja það niður í súpuna og elda eins og segir í uppskriftinni. Sá sem bakar mælir í uppskrift, hnoðar og skiptir svo deiginu í tvennt og mótar bollur. Raðar svo bollunum á plötu þannig að þær myndi kringlótt brauð, penslar og bakar. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.	Ljósrit	
2.tími	Kornflexkjúklingur og holl sósa Indversk NAAN brauð Rætt um þrifnað við matreiðslu og þá sérstaklega um kjúkling og krossmit.	Þrír til fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Tveir baka NAAN brauðin og tveir elda kjúklinginn eftir uppskrift. Kjúklingurinn er skorinn í bita, kornflexið mulið í skál og olían sett saman við. Spelthveitið er sett í eitt ílát, egg í annað og kornflexið í þriðja. Spelthveitið er kryddað með salti	Ljósrit og Uppskriftir fyrir unglíngastig Námshagnastofnun	

		<p>og pipar, kjúklingabitunum er svo fyrst velt upp úr hveitinu svo egginu og síðast kornflexinu. Kjúklingnum er svo raðað á plötu og bakaður. Sætar kartöflur eru skornar í litla teninga og kryddaðar og settar inn í ofn með kjúklingnum. Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð. Frágangur að loknu borðhaldi.</p>		
3. tími	Pítsasnúðar / kanilsnúðar	<p>Tveir vinna saman og velja annaðhvort kanil – eða pítsasnúða. Taka til deigið í skál, skipta á milli sín deiginu, hnoða og fletja út. Fyllingin sett á deigið, annaðhvort smjör og kanill eða pítsasósa og álegg. Rúllað upp, skorið og raðað á plötu. Frágangur á meðan á bakstri stendur.</p>	Ljósrit	
4. tími	BQ fiskréttur og kartöflubátar	<p>Tveir vinna saman, hreinsa, skola fiskinn, skera í hæfilega bita og raða í eldfast mót. BQ sósunni dreift yfir bitana, salti, pipar og að lokum osti stráð yfir. Sett í ofn og bakað. Kartöflurnar eru skolaðar, skornar í fjóra til sex báta eftir stærð og settar á bökunarplötu. Salti og pipar stráð yfir og bakað. Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð. Frágangur að loknu borðhaldi.</p>	Ljósrit	
5. tími	Rætt um steikingu, meðferð á pönnum og sérstaklega tekið	<p>Tveir vinna saman að uppskrift og hjálpast að og steikja til skiptis.</p>	Ljósrit	

	fyrir steiking og meðferð á pönnukökupönnum Pönnukökur með rjóma og sultu.	Frágangur að lokinni steikingu, lagt á borð og rjómi þeyttur.		
6.tími	Eplalengja	Tveir vinna saman og taka til í uppskriftina. Þegar deigið er tilbúið er því skipt í tvennt og hver gerir sína eplalengju. Deigið er flatt út með bökunarkefli í aflanga lengju, smurt yfir með linu smjörlíki, epli sem hefur verið fleysjað og skorið í báta raðað á og kanil stráð yfir. Skorið er á ská upp í deigið á hliðunum og deigræmurnar lagðar yfir eplin, sett á bökunarplötu, penslað með mjólk og kókosmjöli stráð yfir. Frágangur á vinnusvæði		
7.tími	Ungversk gúlassúpa og bollubrauð	Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum, tveir elda súpu og tveir baka. Þeir sem baka fara eftir uppskrift og móta jafn stórar bollur, pensla með eggj og baka. Gúllasið er skorið í litla bita, grænmetið hreinsað og skorið eins og sagt er til í uppskriftinni. Vatn og krydd tekið til og mælt. Steikt og soðið eins og sagt er til um. Frágangur á vinnusvæði, lagt á borð		

		og gengið frá eftir borðhald.		
8.tími	Hvít eða brún rúlluterta	<p>Tveir vinna saman og velja sér annaðhvort hvíta eða brúna rúllutertu. Byrja á að þeyta saman egg og sykur þar til hræran verður létt og ljós þá er vatninu þeytt saman við og loks þurrefnunum bætt í skálina. Hrært er varlega með sleikju, deiginu dreift jafnt á bökunarpappír í ofnskúffu. Fylgjast með bakstrinum því kakan er fljót að bakast 3-5 mín. Kökunni er svo hvolft á sykurstráðan pappír og látin kólna áður en kremið er sett á og henni rúllað upp.</p> <p>Frágangur á vinnusvæði.</p>	Ljósrit	
9.tími	Kjúklingasúpa og ostavalhnetubrauð	<p>Þrír til fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Mæla í brauðið, hnoða og móta jafnstórar bollur raða á plötu svo þær myndi kringlótt brauð, penslað og bakað. Kjúklingurinn er brytjaður í litla bita, steiktur á pönnu og látinn svo bíða á disk. Þegar búið er að brytja lauk, hvítlauk og papriku er það sett í pott ásamt olíu og látið meirna. Rjómaostur, chili sósa og pipar eru látin út í, mjólk, vatni og karrí bætt út í og látið sjóða. Að lokum er kjúklingnum og rjóma bætt út í og látið malla. Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð. Frágangur að loknu borðhaldi.</p>	Ljósrit	

10.tími	Bollur fyrir bolludag Ger - eða vatnsdeigsbollur			
11.tími	Lyftiefni Pítsubotn með lyftidufti	Tveir vinna saman og taka til í deigið eins og sagt er til í uppskriftinni, skipta svo deiginu og hver og einn mótar sína pítsu eins og hann vill hafa hana og setur það álegg sem hann vill. Frágangur á meðan pítsan bakast. Lagt á borð og gengið frá eftir borðhald.	Ljósrit	
12.tími	Súkkulaðikökur Hjalta	Tveir vinna saman, hræra smjörlíki og sykur þar til það er ljóst og létt, brjóta eggjð í bolla og hella því út í og þeyta áfram. Bæta þurrefnum og súkkulaði saman við, hræra saman og setja í litla toppa á bökunarplötu. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.	Ljósrit	
13.tími	Skúffukaka	Smjörlíki og sykur þeytt vel saman, eggjunum bætt saman við einu í senn og þeytt áfram. Þurrefnunum og vökvanum blandað rólega saman við og deiginu hellt í ofnskúffu sem er klædd bökunarpappír. Á meðan kakan bakast er lagað krem eftir uppskrift og gengið frá á vinnusvæði.	ljósrit	

15.tími	Frágangur og þrif Þeytingur(búst) með ávöxtum og ís	Allir hjálpast að við að þrífa ofnplötur og ofna. Þegar búið er að ganga frá öllu fá nemendur þeyting með ávöxtum og ís.		
----------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--